



GymForm® ABS & CORE 取扱説明書

このたびは弊社製品 GymForm® ABS & CORE をお買い上げくださりまして誠にありがとうございます。末長くご愛用していただくために、この説明書をよくお読みいただき、正しくお取り扱いくださいますようお願いいたします。

製品をご使用になる前に、必ずお読みください。なお、この取扱説明書は大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

《重要》

GymForm® ABS & CORE のプログラムをお楽しみいただく前に、専門医師もしくは理学療法士への相談後、指示に従ってください。

また現在、治療および通院されている方、また以下の症状の方、過去に症状があった方は、GymForm® ABS & CORE を使用する前には必ず専門医師もしくは理学療法士への相談後、指示に従ってください。

GymForm® ABS & CORE を使用する前に、必ず本説明書をよく読んでから、本体を使用するようにしてください。

GymForm® ABS & CORE は健康的な成人が使用するよう設計されていますが、ご使用の際には必ず本説明書をよく読み、注意して本体の取扱いをお願いいたします。

◆ 以下の方は、GymForm® ABS & CORE を使用しないでください。

- ペースメーカーなど電子機器を移植されている方や心臓を患っている方。
- 妊娠中の方。
- コンソールの近くに短波やマイクロ波などの技術がある治療機器がある場合（約 1 メートル以内）
- 高周波の外科器具を身につけている場合。
- 血圧に支障がある方、また以前支障があった方。
- てんかん、血友病、糖尿病、がん、心臓病、神経筋疾患、傷害など重病の症状がある方。
- 授乳中の方。

◆ 以下の女性の方は、GymForm® ABS & CORE を使用しないでください。

- 妊娠中の方。
- 生理中の方。
- 出産後 6 カ月以内の方。（もしくは専門医に使用のご相談後指示に従ってください）
- 子宮内避妊器具を使用して 1 ヶ月未満の方。
- 3 カ月以内に帝王切開をされた方。（もしくは専門医に使用のご相談後指示に従ってください）
- 授乳中の方。

◆ 以下の方は、GymForm® ABS & CORE を使用する前には必ず専門医師もしくは理学療法士への相談後、指示に従ってください。

- 腰痛がある方。（本体を使用される場合は、弱い強度レベルを選択してください）
- 最近手術をうけた方。
- 糖尿病によるインシュリン治療をされている方。
- にきび、ほくろ、あざ、糖尿病、アトピー性皮膚炎、血友病、免疫不全、酒さ、静脈瘤、傷、痛み、
- 炎症のある皮膚には GymForm® ABS & CORE を使用しないでください。必ず医師に相談後、指示に従ってください。
- 皮膚感覚に問題のある方、皮膚に何かしら問題を抱えている方。

【GymForm® ABS & CORE のベルト使用時のご注意】

- ベルト（大）は、お腹 / 腰回り専用ベルトです。他の部位には使用しないでください。
- ベルト（小）は、腕 / 脚専用ベルトです。他の部位には使用しないでください。
- 首もしくは胸と背中など、心臓部を電流が体の前後に流れるような位置に GymForm® ABS & CORE を装着しないでください。（胸部と背中の組み合わせ）同様に生殖器、頭に装着しないでください。
- GymForm® ABS & CORE を最近できた傷口、炎症を起こした傷、ひび、ヒリヒリする部分、感染した皮膚、ニキビなどできやすい皮膚位置、大動脈付近、血管障害のある付近、静脈瘤、感度が敏感な部位にはベルトを装着しないでください。
- 骨折、捻挫、金属インプラント等の箇所に、絶対に使用しないでください。

【拒絶反応の可能性について】

- 電気運動器具を使用することで、アレルギー、発赤、ニキビになるなど皮膚に反応がでる場合があります。そのような症状になった場合、GymForm® ABS & CORE の使用を直ちに止め、専門医にご相談後指示に従ってください。
- 過去に同じような運動器具を使用したことが無い方、使用したが長く期間が空いている方は、GymForm® ABS & CORE を使用する前に専門医にご相談後指示に従ってください。

《安全上のご注意》

- GymForm® ABS & CORE を眠り時、就寝中は使用しないでください。
- 身体が濡れている時に、GymForm® ABS & CORE を使用しないでください。
- 他電気運動器具との併用、他運動機器との併用は絶対にしないでください。
- 場合により、ベルトをきつく締めることにより身体が赤くなることがあります。
- GymForm® ABS & CORE を、身体の繊細な箇所、心臓付近、傷、ほくろ、静脈のある箇所には絶対に使用しないでください。
- GymForm® ABS & CORE を使用する前には、必ずこの説明書を読んでください。
- GymForm® ABS & CORE を説明書に記載された使用目的以外では使用しないでください。
- GymForm® ABS & CORE を使用しない場合には、電源を OFF にしてください。
- 体調不良の方、病中の方は GymForm® ABS & CORE を使用する前に医師に相談後指示に従ってください。
- ぜんそく、その他呼吸器疾患の持病がある方は、GymForm® ABS & CORE を使用する前に医師に相談後指示に従ってください。
- 過去に上記の症状があった方は、GymForm® ABS & CORE を使用する前には必ず医師にご相談ください。
- GymForm® ABS & CORE を使用中に、アルコール飲料を飲まないでください。

※ GymForm® ABS & CORE は医療機器、治療機器ではありません。

《警告》

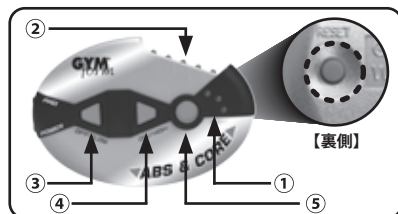
- GymForm® ABS & CORE を乾燥した場所に保管し、湿気がある場所に置かないでください。洗面所、お風呂場、お手洗いなど水の中に落とす恐れがある場所での使用・保管は控えてください。また使用する際には、絶対に GymForm® ABS & CORE 本体、ベルト部分を濡らさないでください。
- けがの原因になりますので、お子様の手の届くところでの使用／保管をしないでください。
- 絶対に濡れた手で、GymForm® ABS & CORE を触らないでください。
- GymForm® ABS & CORE を運転中や睡眠中には、絶対に使用しないでください。
- GymForm® ABS & CORE を、お子様や動物への使用は絶対にしないでください。
- GymForm® ABS & CORE は、強力なトレーニングキットです。アドバンストレーニングモードなど無理・無謀なモード選択および強度選択は、身体を傷める原因になります。モード設定選択は、使用する方の体調やレベルに合わせて設定するようにしてください。
- 必ず GymForm® ABS & CORE 本体 (INDUSTEX 製) のみをベルトに装着してください。

ご使用の前に

- ※ 静電気による通常の動作に支障がある場合があります。
GymForm® ABS & CORE 本体裏側にある「リセット」ボタンを押し、再度起動させてください。

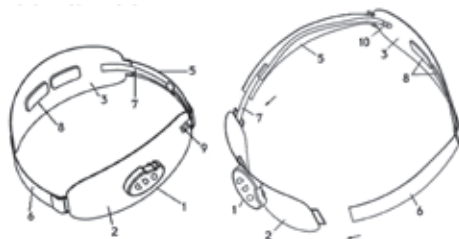
《GymForm® ABS & CORE 本体》

- ① プログラムライト ② レベル表示ライト
- ③ OFF/LOW ボタン ④ ON/HI ボタン ⑤ モードボタン



【商品概要】

1. GymForm® ABS & CORE 本体
2. お腹専用ベルト
3. 背中専用ベルト
4. 腕＆脚専用ベルト
5. 延長用ベルト (大)
6. 延長用ベルト (小)
7. 接続ベルト
8. パッチ
9. お腹専用ベルト接続部分
10. 背中専用ベルト接続部分



《電池の入れ方》

- 本体の LED ライトが点灯／点滅していないことを確認してください。
- 本体裏にある、電池カバーをスライドさせて外してください。
- 電池の向きに注意して単4電池 2本 (別売) を入れてください。
- 電池カバーを元に戻し、しっかりとはめてください。



《ベルトの組み立て方》

【ボディ用】



お腹専用ベルト



付属の接続ベルト



接続ベルトの取付け



写真のようになります



延長用ベルト (大)



写真のように取付けます



写真のようになります



背中専用ベルト



写真のように取付けます



ベルトを外側に通します



両方外側に通します



長さを調節します



パッドを取付けます



完成

【腕＆脚用】



腕＆脚用ベルト



延長用ベルト (小)



マジックテープに取付けます



長さを調節します



パッドを取付けます



完成

《GymForm® ABS & CORE 本体をベルトへ装着する》

- GymForm® ABS & CORE 本体の裏側のボタン(3つ)とベルトのボタン(3つ)を合わせて、しっかりとはめてください。

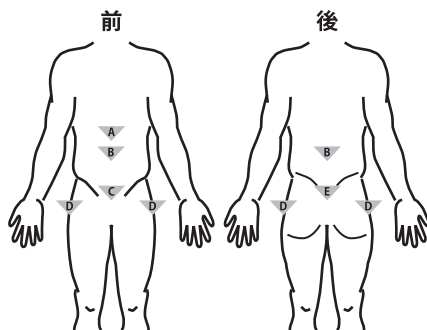
※しっかりととはまっていない場合、本体が正常に作動しない場合がありますのでお気をつけください。

- GymForm® ABS & CORE 専用パッドを、GymForm® ABS & CORE お腹専用ベルトのパッチに装着(2枚)、GymForm® ABS & CORE 背中専用ベルトのパッチに装着(2枚)してください。
- パッド装着後、パッドの保護シールをはがしてください。
- ベルト使用は、パッドの保護シールを元に貼り直し保管することで、パッドを長くお使い頂くことができます(通常30日間)
- GymForm® ABS & CORE お腹専用ベルトと背中専用ベルトを正しくお腹と背中に装着してください。延長用ベルト(大)を調節して装着してください。
- GymForm® ABS & CORE お腹専用ベルトと背中専用ベルトを装着後、お腹部分と背中部分に正しく装着できない場合、延長用ベルト(小)を調節してください。パッドがしっかりと肌に密着するように、ベルトを調節してください。パッドがしっかりと密着していない場合、ピリピリ、チクチク感など痛みを伴います。またGymForm® ABS & CORE が正しく作動しない場合があります。
- GymForm® ABS & CORE は専用ベルトを使用して、お腹と背中下部を同時にセッションをお楽しみいただけます。その場合は「接続ベルト」を必ずベルトの正しい位置に接続してください。またお腹のみに使用する場合は、「接続ベルト」と「背中専用ベルト」を取り外して使用することができます。



《GymForm® ABS & CORE が使用できる箇所》

- A) 上腹部
- B) 中腹部と背中
- C) 下腹部と背中
- D) 斜筋
- E) 殿筋

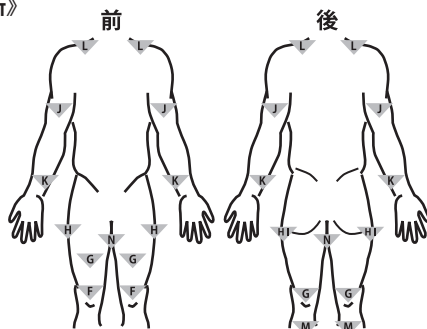


《GymForm® ABS & CORE 腕&脚専用ベルトを使用する》

- GymForm® ABS & CORE 本体を GymForm® ABS & CORE 腕&脚専用ベルトに装着します。取り付け箇所(3つ)のボタンにしっかりとめてください。
- GymForm® ABS & CORE 専用パッドをベルト内側の2つのボタンに正しく装着してください。
- パッドの保護シールをはがしてください。使用後は保護シールをパッドに貼り直してください。正しく装着していない場合、本体は作動しません。
- しっかりとパッドが肌に密着するように、お好みの下記の部位に装着してセッションをお楽しみいただけます。

《GymForm® ABS & CORE 腕&脚専用ベルトが使用できる箇所》

- F) 下腿筋(前)
- G) 上腿筋(前)
- H) 上腿筋(横)
- I) 上腿筋(横 or 後)
- J) 腕：二頭筋/三頭筋
- K) 前腕
- L) 僧帽筋(そうぼうきん)
- M) ふくらはぎ
- N) 内モモ



《粘着パッド装着について》

- ボディー用ベルト/脚用ベルトの内側(GymForm® ABS & CORE 本体をはめる裏側)のボタンにパッドを装着します。
- 粘着パッドのパッド保護シールをはがし、希望する身体の箇所へ装着します。
- 装着時には、しっかりと皮膚に粘着してください。

- 洋服などについてした場合、パッドの粘着力が劣る場合があります。粘着パッドを皮膚以外につけないようお気をつけください。
- 専用パッドは、おおよそ 30 回の使用をめぐりして、交換をお勧めします。粘着力が衰えた場合、湿った布やスポンジなどで軽く拭くとパッドが長持ちします。

《パッドのお取り扱いについて》

- 2つの粘着パッドを貼りつけ合わないようしてください。
- 身体に粘着パッドを装着する際に、片方もしくは両方のパッドが正しく装着されていない場合、GymForm® ABS & CORE を使用中に痛みを感じる場合があります。しっかり粘着パッドがお肌に粘着されていることを確認してください。

《GymForm® ABS & CORE 本体のボタン》

- 【ボタン 3 種】 … ON/HI：電源入／強
OFF/LOW：電源切／弱
MODE：モード選択

《GymForm® ABS & CORE の使い方》

- GymForm® ABS & CORE のスイッチを ON にする前に、本体がベルトにしっかり装着されているかご確認ください。
- 本体のスイッチ ON/HI ボタンを押します。
- お好みのプログラムモードを選択します（モード詳細参照）。
- 電源を入れた際のプログラムは、プログラム 1 に設定され、強度レベルは 0 に設定されます。この場合電源は入っていますが、強度は 0 のため何も感じません。電源を入れてから MODE ボタンでプログラム選択をします。
- 電源を入れてから MODE ボタンを 1 回押すとプログラム 2 になり、もう 1 回押すとプログラム 3 になります。プログラム 6 使用中に押すと、プログラム 1 に戻ります。モード表示はモードライトに表示されます。（下記モード選択参照）

※ GymForm® ABS & CORE の正面部分にあるプログラム表示ライトで、設定プログラムを簡単に確認することが可能です。

※ 使用時にモード変更をした場合、自動的に強度レベルは「0」に設定されます。

《モード選択》

モード	名称	詳細	LED ライト表示
プログラム 1	リラクゼーション	短い動作／間隔の連続的なリズム	※ ○印の LED ライトが点灯します。
プログラム 2	フィットネススタート	長い動作／間隔のリズム (1 パルス / 秒)	※ ○印の LED ライトが点灯します。
プログラム 3	トーニング	短い動作／間隔の速い連続的なリズム	※ ○印の LED ライトが点灯します。
プログラム 4	ジェネラルフィットネス	長い動作／間隔のリズム (強弱あり)	※ ○印の LED ライトが点灯します。
プログラム 5	ヒップ&太もも	速い連続的なリズムのミックス	※ ○印の LED ライトが点灯します。
プログラム 6	ローラーエフェクト	間隔の長いモード	※ ○印の LED ライトが点灯します。

《GymForm® ABS & CORE 強度レベル調節》

- 強度レベルを下げる場合は、OFF/LOW ボタンを押し、お好みの強度レベルに設定できます。
(押すたびにレベルは下がります)
- 強度レベルを上げる場合は、ON/HIGH ボタンを押し、お好みの強度レベルに設定できます。
(押すたびにレベルは上がります)
- GymForm® ABS & CORE の強度レベルは 10 段階からお好みで選択できます。
- 初めて GymForm® ABS & CORE をお使いになる方は、最初の 10 分間は、強度レベル 1 から始め、慣れてきたら徐々に強度を上げて使用してください。
- 強度レベルの表示ライトは、GymForm® ABS & CORE 本体の上部にある 5 つの LED ライトに表示されます。GymForm® ABS & CORE 本体を正面に、ライト左側から強度レベルが弱くなります。
(下記表示ライト参照)

《強度設定の仕方》

- GymForm® ABS & CORE を使用中の強度調節は、ON/HI ボタン・OFF/LOW を使用します。10 段階から設定選択できます。

OFF/LOW ボタンを押すことで、強度を弱めることができます。

ON/HIGH ボタンを押すことで、強度を強めることができます。

※ 初めてお使いの方へ

初めて GymForm® ABS & CORE をお使いになる方、もしくは EMS 運動機器をお使いになる方は、最初の 10 分間の強度レベルを 1 に設定する事をお勧めします。徐々に慣れてきたら、お好みの強度レベルをお楽しみください。

GymForm® ABS & CORE 本体を正面にし、左の LED ライトが点滅 (5 つのライトの左側) している場合、強度レベルは 1 もしくは 2 になります。

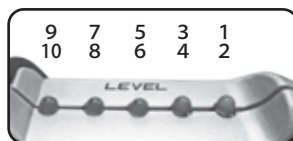
強度レベルは GymForm® ABS & CORE 上部にある LEVEL 表示ライトで確認することが可能です。本体正面より左側の表示ライトから弱い設定になります。(下記参照)

表示ライト (点滅)	強度レベル
1	1 & 2
2	3 & 4
3	5 & 6
4	7 & 8
5	9 & 10

【正面図】



【上面図】



※ 注意：使用中にパッドの装着部分が熱く感じる場合や、セッション中に強度が弱く感じる場合、電池が消耗している可能性があります。電池を交換してください。電池を交換しても変化を感じられない場合、パッドの寿命である場合があります。GymForm® ABS & CORE の電源を切ってから、新しいパッドに交換してください。

《電源の切り方》

電源を切る場合、セッション中でも MODE ボタンを一度押すと、セッションは停止されます。その後 OFF/LOW ボタンを押し、電源を切ることができます。(全てのライトが消灯した状態)

《使用中のご注意》

GymForm® ABS & CORE を使用中に温感覚や収縮の脆弱性がある場合、電池のバッテリーが消耗している場合がありますので、電池を新しく交換してください。本書の電池の入れ方を参照にしてください。

新しく電池を交換した場合でも変化を感じられない場合、パッドは消耗品であるため、パッドの交換をお勧めします。その際には本体の電源を切り、新しい GymForm® ABS & CORE の専用パッドに取り換えてください。その後ご希望の部位に装着してお楽しみください。

《GymForm® ABS & CORE の電源の切り方》

GymForm® ABS & CORE を使用中にモードボタンを一度押してください。モードが変更されますが、強度が0(ゼロ)になります。その後 OFF/LOW ボタンを押すと電源を切る事ができます。

【自動電源 OFF 機能】

GymForm® ABS & CORE は、本体を安全にご使用していただくため電源を入れてから10分間で電源が切れる構造になっています。10分間のご使用後引き続きご使用の際は、再度電源を入れてお好みのモードをご利用ください。

【自動レベル0(ゼロ)設定】

GymForm® ABS & CORE を快適／安全にご使用頂くため、例えセッション中であっても、プログラムモード変更後は、強度設定は自動的に0(ゼロ)設定になります。プログラムモード変更後は、強度設定ボタンでお好みの強度を選んでください。

本体機能が正常に作動しない場合、本体裏側のリセットボタンを押し、リセットしてください。その後電源ボタンを押して作動させてください。作動しない場合は、繰り返し上記作動方法を繰り返してみてください。

《粘着パッドの使用について》

- 水の中には落としたり、入れないでください。
- 直射日光が当たる場所や湿った場所の保管は避け、乾燥した場所に保管してください。
- 粘着パッドのジェル部分を、故意にはがさないでください。
- ご使用後は必ずパッド表面を、付属のシートを使用して保管してください。
- パッドの保管には、付属のビニール袋を使用して保管してください。
- 保管の場所は、湿度の高い場所を避け、乾燥した場所に保管するようにしてください。
- 粘着パッドの使用回数は、約30回程度を目安にしてください。
- 粘着パッドを長く使用する際のポイントとして、湿った布等でパッド部分を拭いてください。このような手段で、粘着パッドをより長く使用する事が可能です。

※ 交換用粘着パッドは、別売りにてお得に購入することができます。

ご注文の際は、弊社カスタマーサービスもしくは www.e-chance.jp までお問い合わせください。

《電源について》

- 必ず単4電池 2本(別売)を使用してください。
- 電源を入れる際には、向きに注意して電池が正しく設置されていることをご確認ください。
- 電源寿命は、1日10分間の使用で、約30日間(目安)エクササイズをお楽しみ頂くことができます。
- 電池を交換する際は、電源ボタンを押し電源を切ってから交換するようにしてください。
- 長期間本体を使用しない場合は、必ず本体から電池を抜いてください。
- 使用済みの乾電池は所定行程で処分するようにしてください。火気のある場所に処分、保管しないでください。またお子様が、飲み込まないよう保管場所には十分お気をつけください。

《お手入れについて》

GymForm® ABS & CORE 専用ベルトを洗濯機などで洗わないでください。乾いた布もしくは湿らせた布で拭いてください。

故障かなって思ったら・・・

Q1: 電源を入れても GymForm® ABS & CORE が動かない。

A: 電池が正しく入っているかご確認ください。また、パッドが皮膚にしっかりと装着されているか確認してください。パッドが皮膚にしっかりと装着されていない場合、電源がついた後、すぐに切れてしまう場合があります。

Q2: プログラム中に、皮膚がチクチクし、痛感がある。

A: パッドが皮膚にしっかりと装着されているか確認してください。パッドが正しく皮膚に装着されていない場合、もしくはパッドの寿命の場合には、電源が切れたり、使用中に皮膚に痛感があります。

Q3: 電源を入れたが、何も感じない(動かない)。

A: GymForm® ABS & CORE の電源を入れた際、モード変更をした場合、強度レベルは自動的に0に設定されます。(GymForm® ABS & CORE 本体レベル表示ライトは点滅しません)
ON/HIGH ボタンで強度を上げて調節してください。

《セット内容》

- GymForm® ABS & CORE 本体（6 プログラム）
- GymForm® ABS & CORE お腹&腰専用ベルト
- 適用サイズ／（ウエスト）約 69 ～ 120cm
- GymForm® ABS & CORE 腕&脚専用ベルト
- 適用サイズ／（脚周り）約 33 ～ 70cm
- 延長用ベルト（大）（両面ボディー用ベルト使用 約 89cm）
- 延長用ベルト（小）（腕&脚用ベルト使用 40cm）
- 接続ベルト（ボディー用ベルト使用時）
- 専用パッド（12 枚）
- キャリーポーチ／38×29×5cm
- 取扱説明書（本書）
- ダイエットおたすけメニュー

《仕様》

- 使用電池：単 4 電池 2 本（別売）
- 作動電圧：2×1.5V (3V)
- 電力消費：30mA
- チャンネル数：1 チャンネル
- パルス周波数：モード 1：2Hz
モード 2：90Hz
モード 3：120Hz
モード 4：90Hz/120Hz
モード 5：10Hz
モード 6：50Hz ※ モード…6 種類モード搭載
- パルス強度選択：10 段階より選択
- モード選択後の強度レベル：モード選択および変更時には、パルス強度レベルは 0（ゼロ）
- サイズ：電極部／約 70×100×20mm
パッド／約 70×40×2mm
- 重量：約 310g（パッド・電池装着時）
- 材質：コントローラー：ABS / ボタン：シリコン
ベルト：PVC（塩化ビニル樹脂）/ ベルトシールド：PP（ポリプロピレン）
- 生産国：中国



株式会社 e-chance

〒140-0013 東京都品川区南大井 3-24-13

Copyright ©2010 e-chance. All Rights Reserved